

# Méditation sur Rama

*Cette méditation utilise la même mélodie que le Kirtan Kriya. Chanter Ra-a-Ma-a de cette façon merge l'énergie du soleil et de la lune, amenant l'énergie des polarités du corps-mental en équilibre.*

## La Pratique

- ▶ **Posture:** Asseyez-vous en position facile avec la colonne droite.

Mantra: *Ra-a Ma-a*. Inspirez et chantez avec rythme et joliment. La vitesse est une répétition toutes les 4 secondes. Chantez avec la même mélodie que le Kirtan Kriya (*Sa Ta Na Ma*).

- ▶ *Ra*: l'énergie du soleil, positive, force génératrice.

*A*: arrive, existe

*Ma*: l'énergie de la lune, négative, force réceptive

- ▶ **Yeux:** regardez au troisième oeil.
- ▶ **Respiration** qui s'adapte au chant.



Ra est l'énergie solaire, et Ma est l'énergie lunaire. En Sanskrit, le "a" sert d'invoquant. Chanter Ra-a-ma-a amène la lune et le soleil en équilibre.

*Cette méditation peut être pratiquée seul(e) ou en groupe. Chanter dans un groupe amènera une communication à la même fréquence avec chacun et permet d'accroître votre intuition pour comprendre l'autre, plutôt que de ne pas comprendre ou malinterpréter la communication.*